

新竹市港南國小附設幼兒園113年11月份菜單

營養師:楊曉婷 設計

日期	星期	早點	午餐					午點	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)	
			主食	主菜	副食一	副食二	湯品									附餐
1	五	桂圓蛋糕+鮮奶	五穀飯	洋蔥肉絲 肉絲,洋蔥	冬瓜木耳 冬瓜,木耳,紅蘿蔔	應青	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋		水果拼盤	3.5	1.5	1.4	1.7	2.0	0.0	589.0
4	一	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	芝麻飯	香滷豆腐 手工豆腐	玉米炒蛋 玉米粒,蛋	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包,白蘿蔔		水果拼盤	3.5	1.6	1.6	1.3	2.0	0.0	583.5
5	二	刈包夾玉米蛋	地瓜飯	糖醋肉片 肉片,洋蔥,鳳梨,蕃茄醬	花菜油片 白花菜,油片絲,紅蘿蔔	應青	結頭排骨湯 結頭菜,排骨	水果	香酥抓餅*1	3.2	1.5	1.5	1.6	1.0	0.0	506.0
6	三	香菇鮮蔬粥 高麗菜,絞肉,香菇,紅蘿蔔	特餐	義大利麵+麥克雞塊+青菜+海芽蛋花湯 白油麵,番茄,絞肉,洋蔥,三色丁+麥克雞塊+青菜+海帶芽,蛋				鮮奶	藍莓吐司	3.6	1.4	1.6	1.8	0.5	1.0	628.0
7	四	燒賣*3+枸杞茶	糙米飯	樹子魚片 生鮮魚片,樹子	蕃茄燴豆腐 蕃茄,豆腐	應青	冬瓜黑輪湯 冬瓜,黑輪片		水果拼盤	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	120.0
8	五	芝麻包+鮮奶	紫米飯	馬鈴薯燉肉 絞肉,洋芋	豆皮高麗 高麗菜,角螺,紅蘿蔔	應青	玉米鮮湯 玉米段		水果拼盤	3.5	2.1	1.2	1.8	2.0	1.0	753.5
11	一	地瓜西米露 地瓜,西谷米,椰漿	芝麻飯	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉,不辣豆瓣醬	應青	羅宋湯 馬鈴薯,高麗菜,蕃茄		水果拼盤	3.5	1.8	1.5	1.3	2.0	0.0	596.0
12	二	貢丸湯 貢丸*2,蘿蔔,芹菜	五穀飯	花菜肉片 肉片,青花菜	海帶三絲 海帶絲,干絲,紅蘿蔔	應青	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚片	水果	珍珠丸*3	4.0	1.4	1.7	1.2	1.0	0.0	541.5
13	三	炒飯條 飯條,肉絲,小白菜,木耳,紅蘿蔔	特餐	家常炒麵+香滷豬排+青菜+瓠瓜肉絲湯 黃油麵,高麗菜,青蔥,紅蘿蔔+帶骨大排,油包+青菜+瓠瓜,肉絲				鮮奶	鍋貼*3+枸杞茶	3.0	1.7	1.6	1.7	0.5	1.0	604.0
14	四	乾拌水餃*5	糙米飯	三杯魚丁 魚丁,油蔴丁,九層塔	黃瓜鮑菇 大黃瓜,鮑菇,紅蘿蔔	應青	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋		水果拼盤	3.7	1.6	1.5	1.5	2.0	0.0	604.0
15	五	原味小餐包+鮮奶	燕麥飯	干片肉絲 肉絲,干片,芹菜	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,木耳,紅蘿蔔	應青	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨		水果拼盤	3.9	2.1	1.6	1.6	2.0	1.0	782.5
18	一	燒仙草 仙草汁,大豆,綠豆,花生	芝麻飯	沙茶百頁 百頁豆腐,小黃瓜,紅蘿蔔,素沙茶	香菇蒸蛋 香菇,蛋	應青	紅棗青瓜湯 青木瓜,紅棗		水果拼盤	3.4	1.7	1.4	1.2	2.0	0.0	574.5
19	二	水煮玉米*1	地瓜飯	飄香肉燥 絞肉,碎干丁,香菇	瓠瓜鮮燴 瓠瓜,木耳,紅蘿蔔	應青	南瓜大骨湯 南瓜,大骨	水果	芋泥丸*2+麥茶	3.8	1.5	1.5	1.8	1.0	0.0	557.0
20	三	滑蛋瘦肉粥 絞肉,蛋,青菜,紅蘿蔔	特餐	高麗菜拌飯+滷雞排+青菜+味噌海芽湯 白米,高麗菜,紅蘿蔔,洗滌蛋+無骨雞排,油包+青菜+味噌,海帶芽,洋蔥				鮮奶	水果豆花	3.4	1.6	1.6	2.0	0.5	1.0	638.0
21	四	鮮蒸蘿蔔糕	糙米飯	蘿蔔燒肉 肉片,白蘿蔔,紅蘿蔔	蛋酥高麗菜 高麗菜,蛋,木耳	應青	山藥排骨湯 山藥,排骨		水果拼盤	3.6	1.4	1.5	1.6	2.0	0.0	586.5
22	五	山藥捲+鮮奶	紫米飯	銀芽肉絲 肉絲,黃豆芽,彩椒	冬瓜黑輪 冬瓜,黑輪片,紅蘿蔔	應青	大滷湯 豆腐,筍絲,木耳,紅蘿蔔		水果拼盤	3.4	1.3	1.7	1.3	2.0	1.0	676.5
25	一	薑汁地瓜湯 地瓜,薑	芝麻飯	洋芋燒凍腐 洋芋,凍豆腐,紅蘿蔔	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋	應青	枸杞結頭湯 結頭菜,枸杞		水果拼盤	3.5	2.1	1.6	1.4	2.0	0.0	625.5
26	二	小籠湯包*3	小米飯	麻油肉片 肉片,高麗菜,枸杞	塔香麵腸 麵腸,彩椒,九層塔	應青	黃瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹條	水果	燒賣*3+桂圓茶	3.6	1.6	1.9	1.3	1.0	0.0	538.0
27	三	肉燥拌麵 白油麵,絞肉,豆芽菜,韭菜	特餐	日式炒烏龍+蒲燒鯛魚+青菜+冬瓜排骨湯 烏龍麵,高麗菜,洋蔥,香菇,紅蘿蔔+蒲燒鯛魚+青菜+冬瓜,排骨				鮮奶	草莓奶酪	3.1	1.2	1.2	2.2	0.5	1.0	586.0
28	四	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	糙米飯	玉米肉末 絞肉,玉米粒,毛豆仁	關東煮 白蘿蔔,油蔴,甜條,鮑菇,柴魚片	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋		水果拼盤	3.2	1.8	1.6	1.4	2.0	0.0	582.0
29	五	馬拉糕+鮮奶	麥片飯	肉燥油腐 絞肉,油蔴丁	鮮瓜麵線 鮮瓜,白麵線,蛋	應青	豆薯排骨湯 豆薯,排骨		水果拼盤	3.1	1.2	1.8	1.6	2.0	0.0	544.0